

Вы можете воспитать аппетит вашего ребенка

Обучение детей начинается рано и включает в себя то, что вы приносите к столу.

Как и в случае с поведением, аппетит ребенка также необходимо воспитывать.

Естественные унаследованные склонности многих детей не обязательно относятся к здоровой пище, а скорее к соленой или сладкой обработанной пище и сильным ароматам. Позволить детям свободно принимать нездоровую пищу, чтобы баловать себя, угождая своим естественным, необразованным аппетитом, вредно и может привести к заболеванию организма.

Исследование, проведенное Университетским колледжем Лондона в Великобритании, изучало питание 214 пар близнецов. Исследование показало, что пищевые предпочтения в отношении мяса и рыбы являются в большой степени наследственными, тогда как предпочтения в отношении фруктов и овощей являются производными от образования и должны быть привиты. Это открытие подтверждает важную роль родителей в обучении детей здоровому питанию.

Гиппократ, греческий врач, живший с 460 по 370 гг. до Н.Э. и широко известный как отец современной медицины, утверждал, что болезнь является результатом влияния факторов окружающей среды, питания и жизненных привычек. Он считал, что все болезни возникают в нашем кишечнике. Ученые и медицинские работники недавно связали огромное количество заболеваний с составом нашего кишечного микробиома (совокупность микроорганизмов, населяющих человека).

Микробиом нашего организма состоит из триллионов бактерий и микробов, которые живут в нашем кишечнике и в других частях нашего тела. Помимо того, что он помогает пищеварению,

микробиом помогает регулировать нашу иммунную систему, обмен веществ и даже затрагивает связь с нашим мозгом, влияя на все, от нашего аппетита и инстинктов до нашего настроения.

То, что мы едим и когда мы едим, сильно влияет на микробиом. Важно правильно обучать наших детей, чтобы их предпочтения в еде могли способствовать их стремлению к счастливому и успешному жизненному опыту.

Первый принцип, который родители должны понять при рассмотрении проблемы здоровья в своей семье, заключается в том, что санитарное просвещение в жизни ребенка должно начинаться как можно раньше. Привычки, приобретенные в младенчестве и детстве, остаются в памяти на всю жизнь. Чем раньше приобретена привычка, хорошая она или плохая, тем сильнее она укореняется и тем труднее ее изменить. Никогда не рано начинать. Например, грудное вскармливание способствует развитию здорового кишечного микробиома.

Во-вторых, родители должны использовать свои церкви и другие ресурсы вокруг себя, чтобы подготовиться к пониманию и преподаванию физиологии человека. Родители должны понимать, как работают живые механизмы человеческого тела, чтобы они сами могли обучать детей. Они могут вести их от причины к следствию, показывая детям, что, если они нарушают законы своего бытия, они должны заплатить за это, испытывая болезнь. Это то, чему нужно терпеливо наставлять, строка за строкой, заповедь за заповедью, здесь немного, и там немного – наставлять, пока победа не будет одержана.

Наконец, советы о том, как сделать семейную жизнь здоровой, включают в себя правило о том, что дома вы должны есть только здоровую пищу. В то же время вы должны научить свою семью «питаться по цветам», предлагая разнообразные цвета фруктов и овощей во время еды. Это, в свою очередь, поможет родителям предложить умеренное разнообразие продуктов, которые помогут гарантировать, что необходимые питательные вещества не исключены из семейного рациона.

Еще один совет, который я нахожу полезным, – установить ограничения на все, что является приемлемым или неприемлемым за столом. Время обеда должно быть приятным временем семейного общения, поэтому удаление сотовых телефонов и других отвлекающих факторов улучшит период приема пищи. Кроме того, важно убедиться, что приготовленная еда вкусная и питательная.

Вы также должны вдохновлять членов семьи позволить их пищеварительной системе отдыхать должным образом, не перекусывая между приемами пищи.

И, наконец, важно, чтобы вы были убеждены, что вашим детям безопасно следовать примеру своих родителей. Дети учатся подражая своим родителям, поэтому обязательно используйте ваш самый влиятельный и мощный инструмент. Родители, молитесь, чтобы Господь помог вам подавать хороший пример!

Первоначальная версия этого комментария была размещена в блоге Восточного Центрально-Африканского дивизиона.

**Бисайс Мораа, Восточный Центрально-Африканский дивизион
и Adventist Review
По материалам Adventist Review
Источник – logosinfo.org**